

editorial **K**airós

Monserrat Sanjuán, Laia

Un cerezo en el balcón

Practicar zen en la ciudad

La vida en la ciudad no proporciona muchas oportunidades para permanecer en contacto con nuestro ser profundo. Sin embargo, como demuestra la autora, es posible practicar el zen en el día a día, incluso mientras fregamos platos o vamos en metro. El libro explica de manera sumamente sencilla los principios elementales de la postura de za-zen, las técnicas de respiración, silencio, meditación y cómo integrarlas en nuestro día a día.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Sabiduría perenne
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	104
Neurria	200x130x mm.
Pisua	129
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499880303
PVP	10,00 €
PVP,BEZik gabe	9,62 €



9788499880303